

## 5. kyu Gult bælte - Selvforsvar

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi	Sidefald Teknisk/taktisk op fra gulv Højre/venstre
<b>Atemi Waza</b>		Højre/venstre
Slagpuder	Empi Uchi	Albuestød – fremad, bagud eller fra siden
	Kizami Tsuki	Lige stød, samme arm som ben
	Gyaku Tsuki	Lige stød, modsat arm og ben
	Teisho Uchi	Håndballestød
	Hiza Geri	Knæspark
	Mae Geri	Frontspark
1. Kombination	<b>Kizami Tsuki</b> el. <b>Gyaku Tsuki</b> Te Nagashi Uke Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamae	Vælg én af de to ovenfor – brysthøjde Håndfejning udefra Lang stand, strakt bagben
2. Kombination	<b>Mawashi Tsuki</b> Uchi Shuto Uke Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamae	Cirkelslag udefra Håndkantsblok Lang stand, strakt bagben
3. Kombination	<b>Mae Geri</b> Gedan Barai Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamae	Frontspark Blokering nedad, underarm Lang stand, strakt bagben
Kamp	Kumite (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp med slag, spark og blokeringer/undvigelser
<b>Aiki Waza</b>	<b>Taisabaki</b>	<b>Fremhævede teknik</b> er Ukes angreb
Tenkan-familien	<b>Ai Hanmi Katate Tori</b> Kote Gaeshi	Angreb: Greb i håndled, diagonal stand Vippehåndlås med kropsdrejning
<b>Nage Waza</b>	O Goshi	Hoftekast Højre/venstre
	O Soto Otoshi	Udvendig kropsstyrt Højre/venstre
Kamp	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp om at kaste hinanden.
<b>Ne Waza</b>	Hon Kesa Gatame	Skærf holdegreb. Højre/venstre Fra guard pass til "naturlig" overgang til holdegreb Tæt kontakt til uke og tag fat rundt om mave. Træk og gå i bro op over modsatte skulder. Overgang mellem teknikkerne...
	Yoko Shiho Gatame	Holdegreb, på tværs bryst mod bryst (arm under nakke). Højre/venstre Drej ryg væk fra uke for at give plads til at få ben ind til at tage uke i guard. Overgang mellem teknikkerne...
	"Knee on Belly"	Kontrol af uke m. knæ på torso
Kamp	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp på gulvet med holdegreb, stranguleringer og låse.



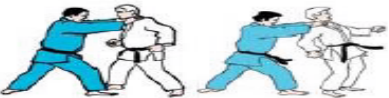





<b>Frigørelser</b>	Greb om håndled (én hånd/begge hænder)	Opad indvendig og rundt udvendig
	Greb med begge hænder om håndled	Opad m. støtte fra anden hånd – og "drejepunkt"/"udveksling"
	Kvæler forfra	"Skildpadde", atemi, dreje rundt under ukes ene arm
	Kvæler bagfra	"Skildpadde", dreje rundt under ukes ene arm
	Kvæler fra siden	"Skildpadde", chok & kote gaeshi
	Omklamring forfra (over/under armene)	Lyskentryk, "tønde"
	Omklamring bagfra (over/under armene)	Frigørelse, knotryk og fingerlås + kontrol
<b>Ju-Jutsu teknikker</b>		Angreb fra højre/venstre
3 teknikker	Fra duo serie A	Valgfrie
3 teknikker	Fra duo serie B	Valgfrie
2 teknikker	Fra gulv (mount & mellem ben)	Valgfrie
	<b>Primært fokus på</b>	Effektfulde angreb God første reaktion Balance Effektfuldt distraktion Kontrol / nedtagning Kontrol / afslutning på gulvet
<b>Jiyu Waza</b>	<b>Forudsagte angreb</b>  <b>Frie forsvar</b> 10 angreb i grupper:  1. Slag og Spark 2. Omklamringer og kvælere 3. Greb 4. Våben	Overvejende greb, kvælere, slag og spark. 10 vellykkede forsvar  Se jiyu waza-oversigt over angreb

## Vejledende bemærkninger

<b>Etikette</b>	<b>Hilsen (Rei)</b> Bukker stående for dommeren Uke og Tori bukker stående Uke og Tori bukker siddende Generel kontrol på egen krop og teknik samt uke	Uke: Den der angriber Tori: Den der udfører teknikken
	<b>Afklapning</b> Forstå signal om overgivelse	Ved smerte eller overgivelse klappes på makker eller i måtten
	<b>Hajime</b> [ha-djimé] <b>Matte</b> [ma-té]	Begynd! Stop!






Duo serier:

**Series A** Gripping, embracing and neck lock attacks

1	 <p>Uke takes hold of Tori's arm. One Hand takes the wrist, the other the forearm. Intention: to push or to pull, to control Tori's front hand, to immobilize the defender.</p>	 <p>Uke takes the reverse of Tori's Gi with his hand. Intention: to come close to the opponent to make another action, to pull – push or pin the opponent – perhaps to hit him / her afterwards.</p>
2	 <p>Uke attacks Tori's neck from the front-side or from the back-side to make strangulation. Intention: push Tori backwards, pin Tori.</p>	 <p>Uke attacks Tori's neck from the side to make strangulation.</p>
3	 <p>Uke embraces Tori from the front or back side, under or over the arms. Uke's head lies on Tori's shoulder. Before the attack, Tori keeps his arms in a natural position.</p>	 <p>Uke applies a Hadaka Jime (neck-lock from behind) with his arm. Intention: to strangle or to break balance.</p>
4	 <p>Uke embraces Tori's neck with his arm from the side. Intention: to strangle or to apply a throwing technique.</p>	 <p>Uke embraces Tori's neck with his arm from the front-side.</p>

General comments to Series A: Hands and Grips must be closed.

**Series B** Punches, blows/strikes and kicking attacks

1	 <p>Jodan or chudan Tsuki - punch from the front side with the hand to the head or to the body. Target: Solar Plexus, stomach or face.</p>
2	<div data-bbox="330 1301 699 1473">  <p>Ago Tsuki (Upper cut) – punch with the fist. Target: chin.</p> </div> <div data-bbox="699 1301 1273 1473">  <p>Mawashi Tsuki (Hook) – Semi-circular punch with the fist. Target: Tori's side of the head.</p> </div>
3	 <p>Mae Geri / front kick. Target: Solar Plexus, stomach.</p>
4	 <p>Mawashi Geri – Semi-circular kick with the leg. Target: Solar Plexus, stomach. Tori is allowed to make a step back and lightly turn the body.</p>

General comments to Series B: the attack must be able to reach Tori, if he is not moving away. It is not allowed to move before the attack is started. Tori must react on the attack.